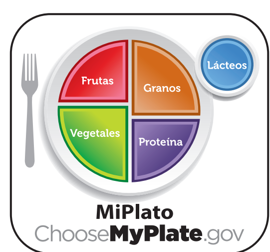
10 consejos
Serie de educación en nutrición

escoja productos integrales



10 consejos para comprar y guardar alimentos integrales

Los productos integrales son fuentes importantes de nutrientes como zinc, magnesio, vitamina B, y fibra. Hay muchas alternativas para hacer que la mitad de los cereals que consumes sean integrales (whole). Pero, los productos integrales tienen que ser manipulados con cuidado. Los aceites de productos integrales pueden deteriorarse con el tiempo, si no estan adequadamente almacenados. Considere los siguientes consejos para mantener sus productos integrales frescos y seguros para comer.

1 revise la etiqueta

Los productos integrales pueden ser una alternativa fácil cuando prepare sus alimentos. Escoja panes, cereales, y otros productos integrales. Revise la etiqueta para encontrar opciones bajas en sodio, grasas saturadas (sólidas) y azúcar.



2 asegúrese que la palabra "whole" este al comienzo de la lista de ingredients

Algunos productos integrales incluyen avena integral, harina integral de trigo, maíz de grano entero, arroz integral, arroz silvestre, centeno integral. Productos que dicen "multi-grain," "100% wheat," "high fiber," o que son marrones no necesariamente son productos integrales.

3 los niños pueden escoger productos integrales

Los estandares nutricionales actuales permitirán que los niños puedan escoger productos integrales en los comedores escolares. Usted puede ayudar a que su niño adopte los cambios adicionando poco a poco productos integrales en sus recetas favoritas, comidas y refrigerios.

4 encuentre la fibra

Si el producto ofrece por lo menos 3 gramos de fibra por porción servida es una fuente buena de fibra. Si contiene 5 o más gramos de fibra por porción servida es una fuente excelente de fibra.

5 el gluten esta en los productos integrales?

Escoja sus productos integrales cuidadosamente. Hay muchos productos integrales como alforfón, avena sin gluten, popcorn, arroz integral y quinua que estan incluidos en dietas libres the gluten.

6 chequee la frescura

Compre productos integrales que esten bien empacados y sellados. Los granos deben verse y oler frescos. No olvide chequear la fecha de expiración y las recomendaciones para almacenar que estan en el empaque.

7 manténgalos herméticamente tapados

Cuando almacene productos integrales use embases herméticos y manténgalos en lugares frescos, y secos. Un embase hermético es importante para mantener la frescura y reducir la posibilidad de infestación por gusanos.

8 compre lo que necesita

Compre cantidades pequeñas de productos integrales para reducir la pérdida por deterioro. Muchos de los granos pueden ser almacenados en el refrigerador.



9 empaquételos

Es mejor almacenar el pan integral en su empaque original, ciérrelo herméticamente y ajústelo con un clip. El refrigerador puede causar la pérdida de la humedad del pan rápidamente y endurecerlo. Adequadamente empaquetado el pan puede ser almacenado en el refrigerador sin problemas.

10 cual es la vida de almacenamiento?

Ya que los niveles de aceite en las harinas integrales varia, la vida en almacén también. La vida en almacén de la harinas está en función del contenido de aceite. En general las harinas integrales se almacenan bien en el refrigerador por 2 o 3 meses y en el congelador por 6 o 8 meses. El arroz integral cocido puede ser refrigerado de 3 a 5 días y congelado por hasta 6 meses.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 22
Septiembre 2012